

SAVOIR ROULER

Sur le plan moteur, la pratique du vélo permet de construire un nouvel équilibre. Le travail autour des trois fondamentaux de l'activité que sont l'équilibre, la propulsion et la conduite, permet de construire un répertoire moteur riche et élaboré. La pratique du cyclisme développe de nouvelles coordinations motrices et dissociations segmentaires.



Le « savoir rouler » doit également traduire l'acquisition de compétences de base telles que la mécanique (réparer une crevaison, riveter une chaîne, etc.), la sécurité à vélo (rouler sur la voie publique en toute sécurité).

Développer le « savoir rouler » auprès des jeunes peut se concevoir avec différentes approches selon le type de vélos et le lieu de pratique. Le « savoir rouler » dans une offre multisport chez les jeunes peut se concevoir avec de multiples facettes.

On distingue trois disciplines majoritairement pratiquées chez les jeunes :

- le vélo de route, qui se pratique sur des voies carrossables, généralement goudronnées (par exemple le réseau routier) ;
- l'activité BMX se déroule sur un espace spécifiquement aménagé, généralement en terre, où le parcours présente de nombreux sauts et des virages relevés ;

- le vélo tout-terrain (VTT) est couramment pratiqué chez les jeunes, que ce soit sur les sentiers, les chemins, les pistes ou les routes.

Le cyclo-cross et la piste sont des activités plus confidentielles mais ayant également des spécificités intéressantes pour développer chez les jeunes le « savoir rouler ». Le « savoir rouler » peut s'acquérir sur différents types de vélo (vélo tout-terrain et vélo de route principalement), car il ne traite pas des apprentissages techniques propres à une discipline mais s'intéresse à la maîtrise des fondamentaux quel que soit le type de vélo.

Au-delà de l'enjeu sportif, l'objectif de développement des modes de déplacement doux et respectueux de l'environnement, rend essentiel le fait que les jeunes s'initient au vélo et apprennent à rouler en toute sécurité.

SAVOIR ROULER À VÉLO TOUT-TERRAIN

Proposer le vélo tout-terrain (VTT) dans une offre multisport, c'est donner la possibilité aux jeunes d'apprendre à rouler sur différents types de voies : sentiers, chemins, pistes ou routes. Appréhender l'équilibre et la motricité, gagner en maniabilité et franchissement d'obstacles ou encore gérer son effort sont autant de savoirs que le pratiquant doit intégrer pour apprécier l'activité. Que ce soit sur une boucle ou lors d'une itinérance, l'activité vélo tout-terrain lui permet de découvrir des environnements variés, du lieu de pratique de proximité aux grands espaces naturels.

La pratique du vélo tout-terrain se décline sous de nombreuses formes de pratiques compétitives, en perpétuelles évolutions. On peut distinguer principalement :

Le cross-country (XC)

C'est la discipline d'endurance du vélo tout-terrain, elle se décline en de multiples formes : cross-country en boucle, en ligne, marathon, contre la montre, par étapes, etc. La première forme (les coureurs font plusieurs fois le même circuit) est celle retenue pour les Jeux olympiques, d'où le nom de cross-country olympique. La durée de l'épreuve dépend de la catégorie concernée. La variété des terrains rencontrés sur le parcours doit permettre l'expression des qualités techniques (pilotage, franchissement) et physiques (gestion d'un effort avec des variations de rythme).

Le cross-country eliminator (XCE)

Il se pratique sur un format de course qui voit s'affronter quatre coureurs sur un circuit d'environ un kilomètre. Les deux coureurs les plus rapides peuvent participer à la manche suivante, tandis que les deux derniers sont éliminés.

La descente (DH)

C'est une épreuve individuelle contre la montre sur un profil descendant, parsemé d'obstacles. Le parcours très technique doit privilégier les paramètres de vitesse et de pilotage. Le temps de course est compris entre 2 et 5 minutes pour un parcours de 1,5 à 3,5 kilomètres. La technicité du matériel (cadre avec double suspension, freins à disque, etc.) nécessite un budget important. L'équipement obligatoire du pilote comprend un casque intégral monobloc, des coudières, des gants complets, une protection dorsale et des genouillères.

Le trial

La discipline consiste à franchir des zones naturelles ou artificielles faisant appel à des notions d'équilibre et de maîtrise du vélo sans avoir d'autre appui que les pneus (sous peine de pénalités). La difficulté

des franchissements est liée aux différentes classes de compétiteurs. Le classement s'établit en fonction du cumul des pénalités, le vainqueur étant celui qui totalise le moins de points. Les épreuves sont ouvertes, à la fois, aux VTT trial (roues de 26 pouces) et aux vélos trial (roues de 20 pouces) ; le port du casque rigide est obligatoire.

L'enduro

Organisé majoritairement dans les régions à profil montagneux, l'enduro est une épreuve composée de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (sections non chronométrées) dont le classement est effectué sur la base du cumul des temps mis par le coureur à parcourir les spéciales (chronométrage individuel). Les liaisons se font soit à vélo tout-terrain soit en utilisant une remontée mécanique. Les spéciales (trois au minimum par épreuve) sont à profil descendant et ne doivent pas comporter de plus de 15 à 20 % de pédalage. L'équipement obligatoire du pilote est similaire à celui imposé en descente, à savoir casque intégral monobloc, coudières, gants complets, protection dorsale et genouillères.

Il est à noter que le vélo tout-terrain se pratique aussi largement sous une forme non compétitive, appelée randonnée vélo tout-terrain.

ORGANISER UNE ACTIVITÉ À VÉLO TOUT-TERRAIN

L'activité vélo doit être abordée comme un sport mécanique nécessitant de porter une attention particulière au matériel utilisé par les jeunes cyclistes pour leur permettre de progresser.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

La pratique du vélo tout-terrain requiert le respect de quelques règles de sécurité. Le port du casque est désormais obligatoire pour les moins de 12 ans, néanmoins il est préconisé pour tous les publics et pour toutes les activités du cyclisme. On peut compléter la liste des équipements à prévoir par une tenue adaptée (cuisard ou short et maillot) et des gants.

La sécurité à vélo repose aussi sur l'utilisation d'un vélo en parfait état de fonctionnement (freins efficaces, pas de jeu dans les différents axes, des vitesses qui passent bien). Il faut envisager l'activité vélo comme un sport mécanique nécessitant de prêter une attention particulière au matériel utilisé par les jeunes cyclistes pour leur permettre de progresser. Enfin, l'organisation pédagogique classique comprend un éducateur devant le groupe et un autre en position de serre-file, avec une attention particulière lors des déplacements sur route ouverte à la circulation routière.

Logistique

La logistique avec un groupe de vététistes peut rapidement devenir compliquée (utilisation de remorques, etc.) aussi il est préférable de donner rendez-vous aux jeunes cyclistes directement sur les lieux d'entraînement ou à proximité (temps de déplacement court). Pour la mise en place des séances, relativement peu de matériel est nécessaire (quelques coupelles, quilles, passage sous barre, bascule, etc.), sachant qu'une fois les premiers apprentissages réalisés sur terrain sécurisé la mise en place d'ateliers techniques repose avant tout sur l'exploitation d'une zone d'évolution plus vaste pour faire travailler les différents savoirs fondamentaux.

Comment débiter ?

La mise en œuvre du « savoir rouler » suppose de faire travailler les jeunes sur les trois fondamentaux de l'activité que sont :

- **L'équilibre**, à l'aide de nombreux exercices permettant de solliciter l'équilibre sur les différents axes (longitudinal, latéral) et en travaillant sur les cinq appuis ;
- **la propulsion**, grâce à de nombreux exercices liés aux changements de vitesses, au freinage, à la motricité, à la technique du pédalage, etc. ;
- **la conduite**, par de nombreux exercices liés au pilotage du vélo et à la prise d'information sur le terrain.

L'articulation des apprentissages autour de ces trois fondamentaux permet de construire progressivement la technique nécessaire à une pratique en autonomie du vélo. L'éducateur veillera à varier les situations d'apprentissage pour amener le jeune pratiquant à l'obtention du « savoir rouler ».

Les lieux de pratique

La mise en œuvre du « savoir rouler » doit se faire, pour commencer, sur des espaces sécurisés, sans circulation routière. Une cour d'école ou tout autre espace plat et sécurisé permet à l'éducateur de commencer les apprentissages dans de bonnes conditions. Une fois les premiers apprentissages réalisés, l'éducateur pourra progressivement aller en milieu ouvert à la circulation publique (petite route, chemin) nécessitant de la part des jeunes cyclistes de s'approprier les règles de circulation à vélo. Enfin, la recherche de terrains variés (à vélo tout-terrain dans des sous-bois offrant quelques difficultés naturelles) permet de finaliser les apprentissages. Les fédérations françaises de cyclisme et de cyclotourisme labellent des sites de pratiques (sites VTT FFC, bases FFCT) offrant des itinéraires balisés et conventionnés pour la pratique du vélo tout-terrain.

Les méthodes d'organisation

Une sortie type vélo tout-terrain avec un groupe de jeunes peut prendre la forme suivante : sortie de deux heures, pauses comprises, alternant des temps de déplacements et des temps de travail sur des ateliers techniques (travail du freinage, travail du changement de vitesse, travail du pilotage, ou tout autre exercice technique).

Les choix pédagogiques

Il faut évidemment adapter le contenu pédagogique au niveau du groupe et chercher à favoriser les situations de mise en réussite du jeune cycliste. Les exercices peuvent comprendre différents niveaux ou degrés de difficultés pour pouvoir intéresser tout le groupe. Enfin, la dimension ludique des différents exercices doit toujours être privilégiée en mettant en place des exercices sous forme de jeux, de confrontation directe (deux parcours identiques avec slalom entre quilles à effectuer le plus vite possible), de confrontation par équipe (relais par équipe sur un parcours d'habiletés).

Ressources pédagogiques fédérales

Le label École Française de Cyclisme

Cette labellisation repose sur le respect d'un cahier des charges garantissant de bonnes conditions d'apprentissage et l'utilisation d'une méthode pédagogique validée par la Fédération française de cyclisme (FFC) comportant cinq niveaux, matérialisés par l'obtention des bracelets de couleurs (blanc, vert, bleu, rouge, noir) qui permettent de valoriser le jeune cycliste dans ses apprentissages.

www.fcc.fr/ecole-francaise-de-cyclisme/

L'ensemble des éléments pédagogiques sont rassemblés dans une mallette (kit pédagogique) contenant des passeports du cycliste, un carnet de l'éducateur, des bracelets de couleurs, des posters.

Boutique en ligne dédiée aux écoles françaises de cyclisme :

api.doublet.pro/efc.html

Éco-vélo

Dans les programmes d'apprentissage de la Fédération française de cyclisme, tous les contenus sont regroupés sous l'appellation Éco-vélo. Ce dispositif articule les apprentissages techniques avec les compétences de base.

Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, les fédérations coordonnent des cursus de formation pour les éducateurs avec l'appui de l'Institut de formation. Ouvertes aux licenciés, ces formations sont organisées en trois filières de deux modules :

- animateur jeunes et entraîneur jeunes ;
- entraîneur club et entraîneurs club expert ;
- entraîneur cyclisme pour tous et entraîneur coach cyclisme santé.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour le vélo tout-terrain, en dehors des diplômes généralistes, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- DEJEPS mention Vélo tout-terrain spécialité Perfectionnement sportif ;
- BPJEPS spécialité Activités du cyclisme, mention VTT ;
- UCC Vélo tout terrain associée au BPJEPS Activités physiques pour tous ;
- BAPAAT support technique Vélo tout -terrain.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)